PSYLLIUM
O psyllium é uma fibra natural da casca da semente da planta Plantago ovata, rica em fibras solúveis que formam um gel no estômago, promovendo saciedade e regulando o intestino, sendo usado para constipação, controle de colesterol e açúcar no sangue, e como auxiliar na perda de peso, mas deve ser consumido com muita água para evitar efeitos colaterais.

Para que serve?

- **Saúde Intestinal:**

  Alivia a constipação (prisão de ventre) e melhora a regularidade, sendo um laxante natural.

- **Saciedade e Perda de Peso:**

  O gel formado no estômago aumenta a sensação de saciedade, reduzindo o apetite e a ingestão calórica.

- **Controle Glicêmico:**

  Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, retardando sua absorção.

- **Saúde Cardiovascular:**

  Contribui para a redução do colesterol LDL (ruim).

- **Culinária:**
  Usado em receitas, especialmente sem glúten, para dar consistência e reduzir gordura/índice glicêmico.

Como Consumir?

- **Formas:** Pó (farelo) ou cápsulas.
- **Preparo:** Dissolva em água ou adicione a sucos, vitaminas, iogurtes e receitas (bolos, panquecas).
- **Hidratação:** É fundamental beber bastante água ao longo do dia, pois a falta de líquido pode causar desconforto, gases ou até obstrução.

Cuidados Importantes:

- **Consulte um Profissional:**

  Sempre procure orientação de um nutricionista ou médico antes de começar a usar.

- **Comece aos Poucos:**

  Evite excessos para não causar inchaço, gases ou cólicas.

- **Interação com Medicamentos:**

  Pode interferir na absorção de medicamentos; tome com algumas horas de distância, se for o caso.

- **Contraindicações:**
  Gestantes, nutrizes, crianças pequenas e pessoas com problemas de deglutição devem ter cautela e orientação médica.
  O psyllium é uma fibra solúvel versátil, ideal para substituir o glúten, dar liga e aumentar a maciez em pães, bolos, tortas e receitas funcionais. Ele atua absorvendo cerca de 10 vezes o seu peso em água, criando um gel que retém a umidade e melhora a estrutura da massa.